

МЕНЮ

На 21 сентября 2022 года
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
для гимназии № 12

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
1 — 4 класс							
ЗАВТРАК							
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9	8,69
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35	61,96
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	512	14,88	12,94	71,60	499,25	76,45
ОБЕД							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,0	7,25
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	11,89
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	48,95
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	17,09
457/16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	18,01
Утв.	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	Итого обед	802	31,23	24,38	113,38	739,00	107,03
5 -11 класс							
ЗАВТРАК							
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	230	63,88
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,88	13,30
70/17	Помидор свежий	50	0,4	0,05	0,85	5,0	7,25
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого завтрак	665	20,29	18,12	89,95	631,28	90,13
ОБЕД							
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	250/2	3,55	5,1	14,17	137,75	15,59
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	44,38
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,13
г. 24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
Утв.	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	16,24
	Итого обед	1122	32,82	30,08	147,4	998,65	126,18
	ИТОГО	1787	53,11	48,2	237,35	1629,93	216,31

Директор
Зав. производством
Калькулятор



М.Ф. Марченко
М.Н. Шевченко
Л.В. Синцова





МЕНЮ

На 21 сентября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9	8,69
	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35	61,96
7	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	512	14,88	12,94	71,60	499,25	76,45
ОБЕД							
	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,0	7,25
	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	11,89
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	48,95
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	17,09
	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	18,01
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	Итого обед	802	31,23	24,38	113,38	739,00	107,03
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	230	63,88
	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,88	13,30
	Помидор свежий	50	0,4	0,05	0,85	5,0	7,25
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого завтрак	665	20,29	18,12	89,95	631,28	90,13
ОБЕД							
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,17	137,75	15,05
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	240	63,88
	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1	5,03
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого обед	875	24,31	23,25	108,6	825,75	90,13

зводством
тор



М.Ф. Марченко
М.Н. Шевченко
Л.В. Синцова